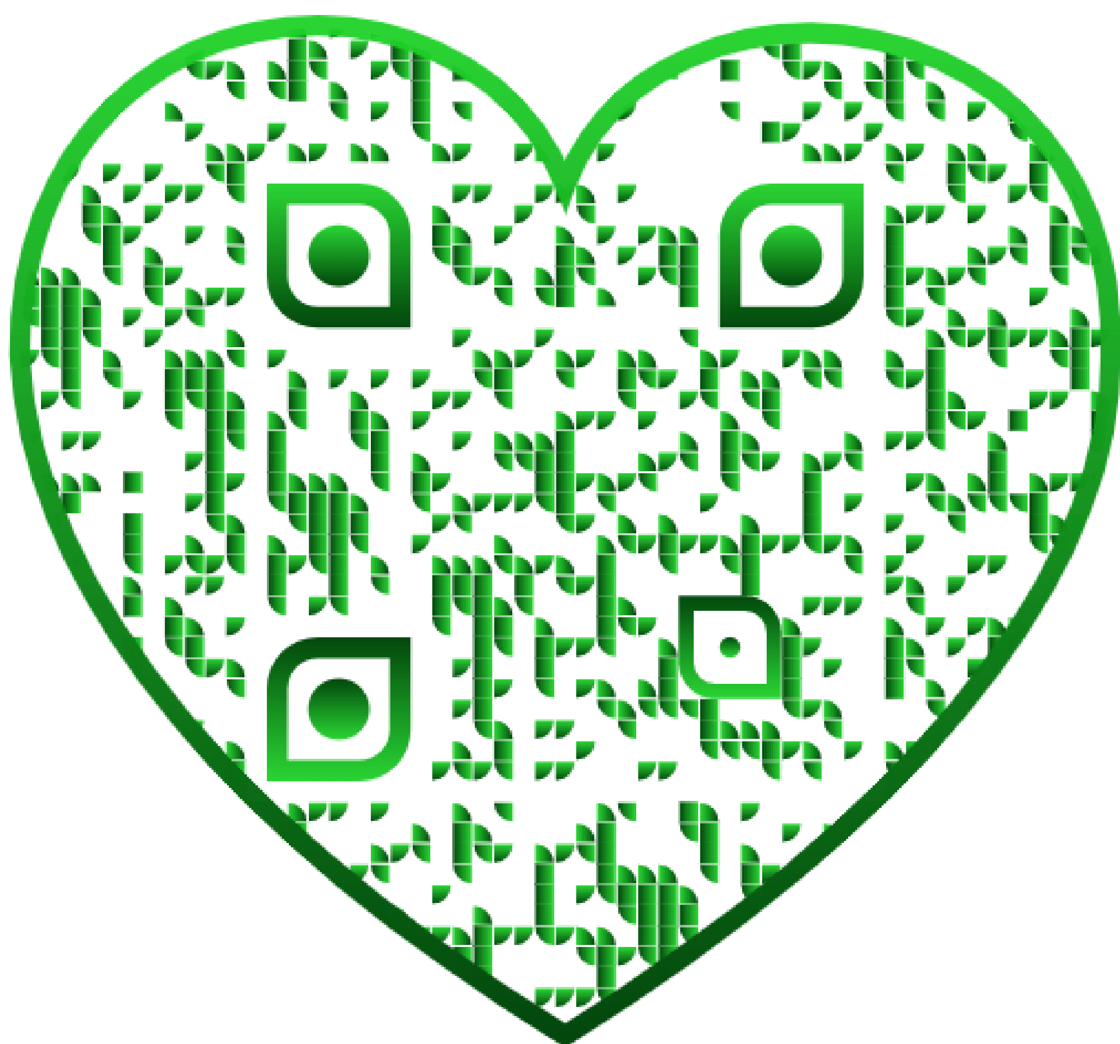
Primeira Edição

JAMES LEE KING

Como Superar a Ansiedade, Parar de se Preocupar e de Ter Ataques de Pânico

Alívio da Ansiedade



Alívio da Ansiedade

Como Superar a Ansiedade, Parar de se Preocupar e de Ter Ataques de Pânico

De

James Lee King

Índice

Agradecimentos
Prólogo
Introdução
Capítulo 1: Entendendo a ansiedade
Capítulo 2: Abordagens para o gerenciamento da ansiedade
Capítulo 3: Identifique seu problema
Capítulo 4: Identifique seus padrões de pensamento
Capítulo 5: Padrões de pensamento negativo
Capítulo 6: Eliminar as coisas que te impedem
Capítulo 7: Enfrente os seus medos
Capítulo 8: Praticar o relaxamento e a atenção plena

Conclusão

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a você, leitor, por adquirir meu livro sobre o alívio da ansiedade e como superar os ataques que sufocam qualquer crescimento dentro de si mesmo. É uma jornada que se pode superar através de medidas simples e muito fáceis; e aceitando qualquer meio de ajuda, você pegou essa agulha e começou a perfurar o ar de ansiedade do balão.

Quem me trouxe para este ponto de querer escrever este livro, em primeiro lugar, foi a minha mãe, que tem dito muitas vezes que eu deveria compartilhar minha experiências e o que eu acredito que poderia ajudar. Uma verdadeira e genuína mulher, que me mostrou que ajudar os outros não deve, de forma alguma, ser lucrativa; embora, se você é bom em alguma coisa (tirei isso de um filme), nunca faça isso de graça. Foi o *Cavaleiro das Trevas*, do Coringa, de Christopher Nolan. Filme maravilhoso.

Outros que também me ajudaram foram os companheiros com ansiedade, que saíram dessa rotina quando estavam no nível mais baixo, e suas histórias realmente merecem uma razão para eu tentar executar meus próprios métodos de superar este problema. Eu incluiria meu parceiro, meu pai e minha avó, todos que me apoiaram para completar este livro.

Que você goste e leia feliz.

Prólogo

Há muitos cenários diferentes que podem se desenrolar, e não pense que a ansiedade é algo que vem do nada. Tem origem nessa compressão que retém os pulmões e aperta o peito. E a passagem da garganta pode estar vazia porque o seu cérebro está fazendo o melhor para comunicar que você precisa deixar seu corpo fazer, naturalmente, o que pode para trazer a harmonia de volta.

Por exemplo, uma mãe que faz compras no shopping com seu filho de quatro anos nem sempre consegue manter seus olhos para sempre no filho, Solomon. Para a jovem mãe, este pode ser o caso quando você para e descobre que seu filho se afastou, apenas para chamá-lo de volta e, talvez, informá-lo que, no mundo em que vivemos hoje, não é seguro para uma criança pensar que o mundo é seu *playground*.

Mas Kelly, um dia, tirou os olhos de Solomon quando eles estavam fazendo compras. Ela geralmente o colocava dentro do carrinho, mas o menino queria andar, e o exercício é vital para suas perninhas. Então, ela permitiu que ele andasse ao seu lado, enquanto segurava a mão dele. Era um sábado movimentado, e mais de uma vez ela teve que verificar se Solomon estava indo bem, e as pessoas estavam se desculpando por esbarrar em Kelly e em seu carrinho de bebê.

Ela tinha várias sacolas de roupas — principalmente para seu filho e um pouco para se mimar. A ansiedade pode pegar você a qualquer momento: um deslize, um erro, uma reviravolta na cabeça e apenas soltar a mão por um momento para fixar as sacolas no guidão. Kelly cometeu o erro de parar e soltar a mão de Solomon, e afastou seu olhar para longe da criança, que estivera inquieta durante a maior parte do tempo em que ficaram lá.

Quando ela se voltou para pegar seu filho, ele tinha desaparecido. N os primeiros segundos, Kelly se recompôs calmamente e chamou Solomon, que não respondeu. As pessoas

olhavam para ela e a ignoravam — estavam ocupadas e era algo comum de acontecer. Mas, em seguida, Kelly se afastou, e o horror veio mais forte do que uma tonelada de tijolos. I sso prejudicou sua visão, sanidade e a capacidade de pensar direito. Ela estava com a língua presa, nervosa, e tudo que podia fazer era murmurar e misturar o nome de seus filhos, enquanto corria pelo shopping tentando encontrar Solomon.

Aquela ansiedade nunca foi embora enquanto os minutos se passavam, e seu coração cedeu a uma torrente de preocupações... dúvidas... preocupações... dúvidas... e ela se sentou em uma parede próxima e chorou, esquecendo que a cada momento que ela desperdiçava era provável que o pequeno Solomon se afastasse mais. Isso mutila a mente. A neurotransmissão da perplexa Kelly era que ela estava no modo de desespero, sem nenhuma maneira de sair desse estado. Pânico! Pânico! Pânico!

Ela havia ultrapassado os estágios de ansiedade e estava, agora, perto do colapso. Mas algo mudou dentro de Kelly, um momento de sanidade que a chamou para além da escuridão de seu cérebro. Através do caos de seu funcionamento corporal, ela deu pequenos passos para capacitá-la a superar o medo. Ela se levantou, secou os olhos e foi até o segurança, que havia sido informado da situação por outra pessoa.

Esta é uma história que será abordada mais tarde, quando você ainda estiver sob o ataque da ansiedade, mas trabalhando para sair dela. Vou mencionar mais algumas histórias que me vêm à mente, quando a ansiedade atinge a hora final.

Uma outra história para contar seria a de uma amiga minha, que estava estudando implacavelmente para suas provas finais. É um tempo de adaptação, qu e pode influir tanto no corpo quanto no estado mental dos alunos, que se “entopem” de tudo até o final. Alguns, que talvez não saibam disso, permitem que a ansiedade se acumule gradualmente e esquecem de se equilibrar com o que é necessário, como minha amiga Tasha, que não quis fazer uma dieta adequada que a ajudasse em seu processador cognitivo e na digestão, que é algo que pode também ajudar com a ansiedade. Ela permitiu que muito trabalho se acumulasse no último minuto, o

que fez com que notasse pequenas falhas em seu dia a dia, e que se transformaram em um problema maior. Q uando o dia de seus exames chegou, ela estava em um dilema de não ser capaz de sair da cama.

A experiência de Tasha foi fatal no dia momento em que ela precisava estar em sua melhor forma. Mas relaxar muito a bordo de um navio que está afundando lentamente é perigoso, e o que ela fez para se equilibrar é vital para o fato de que a ansiedade nem sempre tem que ser negativa quando se está à beira do perigo.

Nós retornaremos a isso mais tarde.

Relacionamentos... uma ocorrência normal, seja com um dos pais, parceiro, cônjuge, amigo, animal de estimação, ou para aqueles que estão mais abertos ao mais complexo: com a “ objetofilia” e outros tipos de relacionamento que podem ser mais amplos do que a mente comum pode compreender. Cada um deles envolve etapas, que cada um de nós deve seguir. E, geralmente, quando se trata de casais, o caminho normal pode ser através de namoro por um tempo, observando se a pessoa é a certa. E, em seguida, desenvolver um *status* mais sério, para ver se a atração pode ir mais longe nessa “linha amarela”.

Um cara que eu conhecia havia ponderado sobre um relacionamento de sete anos. E estar nesse ponto intermediário, com opções limitadas, é uma triste realidade. S er os melhores amigos, amantes, potenciais parceiros de vida e, em seguida, atirar palavras nocivas ao pensar na outra trapaça, quando um anel de noivado só recentemente foi colocado nos dedos do outro, é um caminho problemático para a ansiedade.

E tudo começou a partir das acusações — isso é um sinal de ansiedade por sentir que algo está faltando ou não é o mesmo. É daí que vem a angústia de Timóteo: não estava inteiramente certo se sua parceira sentia o mesmo, pois seus hábitos e rotina haviam começado a mudar. Eu digo, não é saudável construir o veneno da dúvida junto de alguém que permaneceu verdadeiro. Mas é saudável dizer que o seu instinto, em um nível mais etéreo, é

questionar o que você ama. Se algo estiver errado, resolva-o de maneira saudável.

Depois de sete anos, a faísca pode muito bem precisar ser acesa novamente. Mas o erro cometido, muitas vezes mais de uma vez, é a falta de comunicação por autonegligência e a recusa em acreditar que o outro poderia estar certo. Eu não vou mais fundo nisso, mas esta história de ansiedade é o tom para se trabalhar até um certo ponto.

Ninguém, não importa o quanto você ama, deve levá-lo ao ponto de desgosto, mesmo que alguns digam que desgosto é um procedimento necessário para se consertar algo novamente. Pode alguém morrer de desgosto? Sim. E como o mau funcionamento do oxigênio, você precisa saber se pode se reparar quando não puder respirar o ar natural novamente. Mas Timóteo, tendo uma mente forte e determinada, nunca se permitiu deduzir que estava tendo mais do que apenas uma dúvida, estava enterrando as linhas de separação-ansiedade, antes mesmo de chegar a esse ponto.

E toda aquela tensão nervosa por uma acusação que não era clara deixava-o doente da cabeça — nos dois hemisférios do seu cérebro . E ele começou a se tornar um eremita: trancado em si, longe não apenas dos outros, mas da mulher que o amava tanto que preferia morrer a acreditar que ele havia trapaceado.

E a relação deles se deteriorou a partir de então, e nada de bom pode vir da negatividade ocultada profundamente na alma. Acrescente a isso preocupação e angústia. E o que veio foi um rompimento, em que Timóteo descobriu que era mais do que apenas seu intestino, era a raiz de um velho obstáculo que nunca tinha sido resolvido. E a isso se pode adicionar a ansiedade, que pode estar na vanguarda de questões pessoais no nosso dia a dia. Uma teoria interessante, em que criamos os obstáculos que não precisam estar lá e fazemos nossos próprios corpos ficarem substancialmente doentes.

Pense nisso. É algo para voltar depois.

Mais uma história que se baseia em um assunto muito delicado: a morte. Alguns acreditam que o fim não é a morte, mas apenas o

começo. Um argumento, para alguns, que consola, uma vez que o corpo está enterrado. Para a próxima vida e para sempre lembrado, em memórias e fotografias. Mas nenhum dia é permanente. O próximo dia é sempre novo, e se o luto vem porque um ente querido partiu, é melhor encontrar uma maneira de lidar com isso.

O problema de Clive, de perder a mãe, sua mais próxima confidente e aquela que o criou quando o pai não cumpriu bem o seu dever, foi que ele nunca poderia entender ou se perdoar por não ter estado lá quando foi preciso. O telefonema veio quando ele estava em uma viagem relacionada ao trabalho, e a ligação que dizia que sua mãe tinha ficado doente veio através de sua irmã, que muitas vezes cuidava dela quando ele estava fora. Sua mãe não era tão idosa e podia cuidar de si mesma. Mas, antes de sair, Clive sabia que algo não estava certo.

Ele levava esse sentimento nessa viagem de negócios, o que dificultava seu desempenho de vendas, ao apresentar e demonstrar as políticas e produtos da empresa. Sem nunca ter medo de falar em público, ele se tornou errático em suas palavras e não tinha confiança para o que, geralmente, era tão bom em fazer. O telefonema veio algumas horas antes de ele ter uma dessas reuniões, e uma escolha tinha que ser feita: sair agora ou selar o acordo.

Precisando do dinheiro, Clive tentou selar o acordo, mas falhou miseravelmente em ser persuasivo. Ele simplesmente não estava trabalhando bem, e tudo veio contra ele no dia seguinte, quando seu voo foi reservado. Outro telefonema comunicou que sua mãe tinha morrido durante o sono na noite anterior.

Isso destruiu Clive até a medula. Foi um impacto tão grande, que ele descobriu que agora tinha um novo medo: de voar — a viagem de avião seria uma extensão da vida após a morte com a mãe, e ele se perguntou se estaria preparado para isso. Mesmo depois de numerosos telefonemas, Clive achou difícil conseguir voltar para casa de avião. Ficou inventando desculpas para não lidar com a realidade do que sua decisão significava.

Foi uma lição de prioridades sobre as circunstâncias? Ou Clive enfrentou a ocorrência dos eventos sendo imutáveis para o que realmente importa? Se havia uma cura para o que Clive precisava, era deixar acontecer. E entendendo que, às vezes, não temos controle sobre o modo como o Universo age sobre aqueles que se afastam de nós. E, novamente, se essa irritação ocorresse quando ele deixasse a mãe, era justo perguntar a si mesmo se isso a beneficiaria?

Sua irmã tentou o seu melhor... dizendo-lhe que os últimos momentos dela teriam sido pacíficos, ao morrer durante o sono. E que o médico disse que não houve dor. Mas isso não significava nada para Clive. Ele não estava lá, e cada dia que passava era pior. E o que ele acabou fazendo foi assumir a culpa de ser um filho em quem ela não podia confiar no final. Mas como a maioria dos problemas de ansiedade, há uma raiz mais profunda, que permanece oculta . E é um desequilíbrio que volta quando você, lentamente, acha que pode ser o salvador.

Clive é um dos protagonistas entre outras quatro pessoas que mencionei. E todos eles sofreram o mesmo tipo de sintomas que podem ser trabalhados. A psicologia nem sempre acerta, e também não há duas pessoas iguais, mesmo que gostem de colocar as pessoas nas mesmas categorias. Isso cria uma maneira mais simples de definir doenças mentais, que, afinal, não são doenças mentais. Todos os quatro encontraram uma maneira de lidar com seus problemas, e o objetivo deste livro é abordar a raiz, e não apenas o diagnóstico que muitos abordam quando visitam um médico que lhes dá essa classificação. O que eu espero trazer é apenas um contexto mais simples de como a doença mental existe somente como um termo usado para classificar todos nós.

Quando uma pessoa está ansiosa, está bloqueando a passagem da libertação construída instintivamente. É c omo ler o livro de recordes mundiais da Guinness, vendo quantas larvas de mariposa podem caber em uma boca — a pressão pode ser enormemente prejudicial do ponto de vista esotérico, porque nós falhamos em reconhecer que, como humanos, estamos sintonizados com nossas limitações. Que este livro traga uma nova mudança em como a

ansiedade é vista.

Introdução

O que é ansiedade?

As perguntas que me fiz aos dezessete anos foram: “Por que me preocupo? O que é ansiedade? De onde veio e como começou?”. São muitas as perguntas, quando penso nisso.

Talvez as questões que apresento para mim, agora, não foram externalizadas, mas houve um tempo em que tudo que eu conseguia pensar era ficar dentro de casa, porque meu corpo estava uma pilha disfuncional, como quando vemos aquela confusão de grandes multidões. Eu conheço algumas pessoas que casualmente dizem que evitam shopping centers, sem nenhum motivo real para isso.

Nos tempos de hoje, a ansiedade pode ser desencadeada pelo que vemos nas notícias de todo o mundo. É difícil não ver notícias em que não há menção ao terrorismo ou a ataques a bomba, como o de Londres, ou o incidente em que um atirador em Paris matou civis aleatoriamente em um dia comum.

Essas coisas desencadeiam muitos sintomas do que é chamado de uma doença mental. É u m estimulante para os perigos de pisar na rua e de ocorrer um ataque com ácido só porque você é gay ou olha de uma certa maneira. Ou m esmo tendo que levantar de manhã e perceber que você se sente completamente inadequado para as pessoas que passam por você, como se fosse em uma passarela.

Porque, sejamos honestos, quando passamos pelas pessoas nas ruas, a primeira ideia que podemos ter ao fazer ou evitar contato visual é a aparência externa. Ou a estrutura facial delas. A maneira como andam, se comportam ou como agem quando tentam ser “normais”. Muitas coisas contribuem para os sintomas agudos da ansiedade e, para mim, foi isso: sentia-me autoconsciente sempre, porque eu estava nos estágios do conhecimento.

Eu sou um indivíduo que aprendeu o que significava ser "normalizado". É q uando nos preocupamos com nós mesmos e com a pessoa à nossa frente ou atrás de nós; é uma coisa estranha ter que se preocupar se esta pessoa está segura ou não. Nós nunca estamos seguros, e imaginamos ir a um concerto, por exemplo, e descobrir que uma bomba está localizada no prédio, e que o culpado entrou pelos fundos por causa da segurança desleixada.

Nunca podemos saber o quanto disso é encenado pelo próprio governo, que quer nos controlar, ou se as pessoas estão profundamente perturbadas. A miséria é uma coisa infeliz de se experimentar, especialmente quando se é jovem e em um lar onde sua família é conhecida por abuso e comportamento irregular.

O que eu estou dizendo, nesta introdução, é que a ansiedade é uma semente plantada a partir do momento em que nascemos, vestidos, marcados com um nome e, depois, educados para nos encaixarmos. É um problema causado pelo Homem, e só vai ficar pior, da maneira como o mundo está se desenvolvendo.

O medo das abelhas à beira da extinção. Quem teria pensado que isso aconteceria? Humanos com incapacidade de proteger o que também tem um lugar neste planeta. Nós precisamos de abelhas. Precisamos delas para polinizar. E só agora, preocupadas, as pessoas começam a se comprometer e querem salvar as abelhas.

O mesmo acontece com os rinocerontes e os caçadores furtivos que os estão matando em nome do comércio no mercado. É uma triste realidade, e as pessoas precisam entender que tudo o que vive aqui precisa crescer e produzir. Por que temos fertilização? E sses animais desperdiçam o que é produzido na terra? Perguntas que são muito negligenciadas. Eu não pretendo ter todo o conhecimento, mas quando penso em meus sustos e pânicos, como eu poderia não pensar no que precisa acontecer para salvar o Planeta e nós mesmos?

Está tudo conectado, você vê. Como uma cadeia que se estende da Europa para a Ásia e para a África. Não é apenas o problema de uma pessoa, são muitas outras pessoas no mesmo barco, com as

lutas do dia a dia. Colocar um rótulo em cima torna tudo muito mais fácil, mas, ainda assim, ter medo de sair por uma porta vem de uma ilusão de que algo ruim vai acontecer. E eu não posso escapar disso.

Era inebriante pensar nisso. E deixe-me usar um exemplo de alguém que teve ataques, a ponto de não conseguir cuidar de seu próprio filho. Era a raiz que ela precisava resolver, e nenhum psicólogo foi capaz de lidar com o seu principal problema. Não é uma história em que muitos podem se identificar — ou talvez possam e eu estou errado por afirmar isso. Mas ela sofreu o suficiente para que sua filha de dez anos procurasse ajuda.

Ela perdeu a voz, mesmo sendo uma pessoa com opinião. E ra extrovertida, animada, aquele tipo de pessoa que podia iluminar a sala e fazer todo mundo rir. Ela era a principal razão pela qual as pessoas queriam conversar. Não só porque tinha uma boa aparência, mas era autêntica, quando muitos eram simulacros do que achavam que deveriam ser. E, sinceramente, poucas pessoas se destacam dessa maneira.

Ela teve uma *frenemy*, uma “amiga-inimiga”, e este tipo existe mais do que nos importamos em admitir. Era q uem estava sempre atacando quando ela estava “para baixo”. Sim, esse era o objetivo da amiga. As pessoas são colocadas em nossas vidas por uma razão, boa ou ruim. Ensinar ou explorar, prejudicar ou ganhar. Ninguém aparece por acaso, e quanto mais admitimos isso, mais fácil é aceitar os presentes ou maus-tratos que eles entregam quando habitam nossa órbita.

Vou chamá-la de CC, porque essas eram as iniciais dela. CC estava em um período em que queria ser muito sincera. E quando a merda bateu no ventilador — desculpe pela palavra —literalmente atingiu sua confiança.

CC não tinha paz interior. E o que escolhemos ignorar sempre volta, cada vez mais difícil de ser resolvido. A inda assim, nós às vezes empurramos de volta e cavamos na lama... Tudo bem, não está me causando nenhum dano, então não há necessidade de resolver o que eu acho que está resolvido. Errado! É como um

vampiro da energia: ele pode fazer toda a estrutura que você construiu desmoronar.

E CC desmoronou com um tranco mais forte que ela sabia que poderia existir. Brutal e insensível em sua natureza. Tirando tudo o que ela tinha fabricado em torno dela. Rompendo as dobradiças que a prendiam e a mantinham no lugar. Você vê como a ansiedade age, quando escolhemos criar em torno de nossa agitação interna, sem uma base sólida para continuar e desenvolver. E isso significa que, quando a tempestade chegar, ela irá desmantelar tudo o que trabalhamos para sustentar.

Uma casa não pode ficar firme, e seria fraca o suficiente para o lobo explodir, porque é feita de palha, e a respiração dele é mais poderosa do que os vendavais que tiram o equilíbrio de um indivíduo. Então, ela teve de começar tudo de novo. E com toda a energia de quando ela era jovem.Para uma jovem mulher com um filho e um emprego, ela trabalhou muito para cobrir a mentira.

E, assim, CC era uma sombra de seu antigo eu: presa dentro de sua juventude e tensa entre uma amiga com quem ela sempre contara, mesmo que ela fosse um ovo estragado que CC não queria abrir e ver. Ignorância era felicidade. E sua amiga contribuiu para os momentos ruins com mais facilidade do que quando os bons tempos estavam lá.

Então, o que fazer? Muitos diriam para se livrar da amiga, que não tinha lugar em sua vida. Mas há um argumento de que a amiga poderia, muito bem, ser o símbolo do que nunca foi tratado. Desvendando um código que nunca foi decifrado. S e aquele vampiro não estivesse presente, CC teria sido capaz de ver o que ainda estava deixando sem resposta?

Infelizmente, um amigo tóxico pode ser aquilo que emanamos por pura relutância de nossa verdadeira imagem. Um amigo que é ruim para nós pode ser o remédio para nos salvar. Um parceiro que nos atrapalha mentalmente pode ser o que precisamos para construir-nos substancialmente. Uma lição difícil, como os 99 problemas de Jay Z, mas sua cadela não é uma delas. Um bom título, porque de

todos os problemas que esse *rapper* tem, sua mulher não é a principal causa.

É você mesmo que vê, não o amigo maligno que se esconde com um remédio para destruir. Inconscientemente, permitimos o que buscamos em nossas vidas. E não precisa ser apenas de um ponto de vista em que fazemos contato visual, nos envolvemos e nos submetemos aos currículos um do outro. Não. Pode ser apenas o entrelaçamento com o odor de outro que contribui para a atração. Como quando uma fêmea envia avisos de acasalamento e esfrega a parte de trás de seu traseiro contra uma árvore para o macho, sugestivamente, captar o cheiro que diz que ela está pronta para acasalar.

Mesmo na amizade, fazemos o mesmo, até certo ponto. Desfrutar do site de um amigo atraente, seja homem ou mulher, e encontrar sua empresa, ou simplesmente gostar de sua empresa, é um impulso para o nosso *status* social. A ansiedade pode ser uma escolha.

CC não era a mesma pessoa aos quinze anos, e, agora, que ela tinha trinta e dois anos; muito mais contribuiu para seu estilo de vida e as mudanças que vieram com a idade.

Agora vou listar os problemas que CC enfrentou, em ordem cronológica:

- Baixa autoestima.
- Falta de confiança.
- Escassez não de apenas respirar, mas de sua capacidade mental.
- O temor quando outro macho ou fêmea chegaria perto.
- Incapaz de se reconectar consigo mesma e transferida para o filho.
- Fumar excessivamente e usar impulsionadores temporários do realce do humor.
- Perder o interesse em comer e beber.
- Perda de peso.
- Caindo mais fundo em um padrão antissocial.
- Incapaz de falar mais a verdade sobre ela.

- Vivendo uma mentira.
- Nervosa, triste, de mau humor, cansada ao sair da cama pela manhã.
- Depressão logo se aproxima de experiências de quase morte.

Isso foi o quão ruim ela ficou. Logo, a depressão foi o rótulo, e quanto a chegar a esse ponto ainda não é um beco sem saída. CC ainda tinha escolhas. Ela ainda podia sair de uma rotina em que foi reprimida, com as cicatrizes de tudo o que passou, e pedir para ser salva em nome de si mesma, não de Jesus — eu não utilizaria a religião, pois todos nós temos maneiras de lidar com o estresse do nosso dia a dia.

A religião é uma conduta da verdade de outro homem, mas não é disso que trata este livro. CC encontrou sua verdade; mas isso é sobre a raiz, e veio da turbulência interna.

E é para isso que você deve olhar quando se encontra em contração, como se estivesse entrando em trabalho de parto, ao sair pela porta e descobrir que construiu milhares de restrições que não precisam existir. Eu me dei tantas restrições, que poderia desintegrar meu corpo como Drácula se ele visse o Sol. Centenas de camadas de roupas e, talvez, óculos de sol, para que eu não pudesse olhar diretamente nos olhos de ninguém, embrulhado nas roupas mais feias para evitar ser visto. CC fazia o mesmo, e ainda parecia desnutrida com, pelo menos, cinco camisetas e três pares de *leggings,* quando seu filho assumia a liderança e segurava a mão dela ao andar na rua. E, às vezes, CC corria de volta para casa, incapaz de seguir com o seu grande esforço para sair de casa e encarar o mundo.

Triste. E até hoje, eu ainda acho que CC está recuperando o seu antigo eu, mas com novos componentes que vão deixar sua vida marcada, até que ela exploda com o que costumava conhecer. Mas isso leva tempo e investimento. Você precisa investir de volta o que perdeu. C omeça a partir da raiz e trabalha o seu caminho para a linguagem que executa confiança e um novo estado de ser. A amiga não está mais por perto, mas, ainda assim, lembre-se sempre que o que traz a escuridão é parte da equação que a vida queria que você visse.

CC não amaldiçoou a perda de negatividade, não mais. Sendo uma boa pessoa — e ela é — me disse, em suas próprias palavras, que o que ela aprendeu de x, que não será nomeada, é que...

“...n**ós éramos tão ruins mutuamente. Perdidas em nossos próprios mundos — eu , a oradora, e ela, a espectadora. E o que nós elogiamos uma da outra foi o nosso esforço para ser o que criamos a partir dos problemas em que crescemos. Nós duas os tivemos. Como muitas outras pessoas que passam por momentos muito piores.**

A falta de segurança, união, família e os guias corretos para nos mostrar que a sua voz é tudo que você tem, entre bilhões de pessoas que querem que você seja o mesmo. Mas por que ela triunfou tanto em me derrubar, é que eu estava um passo mais perto de encobrir meus demônios interiores. Ela estava longe de ser eu. E o ciúme acabou, e ela cedeu ao seu ódio por mim. Um amor e ódio que tivemos. Capaz de destruir uma às outra, pior do que os próprios amantes que tínhamos na época.

Uma amiga que eu não queria perder, mesmo que ela me tornasse extremamente doente. E isso foi minha culpa, no final. Eu nunca tive uma irmã, e se eu tivesse, ainda seria ela. Porque ela me ensinou muito sobre correr com uma perna atrás da outra. Não consegui alcançar a linha de chegada porque os tropeções eram para uma estrada comum e menos plana para eu viajar com meus pés chatos.

Eu precisava saber que os meus vícios de destruição, mesmo que as pessoas me vissem como saudável, divertida e carinhosa, foi permanente, até que eu joguei fora o véu para que ocorresse o fechamento no qual se debatia na minha psique. Então, esse seria o meu conselho para aqueles que querem se reconstruir novamente, como eu: renda-se ao que você teme, e então verá uma maneira de sair daquele obstáculo que você criou.

Capítulo 1

Compreensão e ansiedade

A definição do dicionário poderia ser assim: *um sentimento de preocupação, nervosismo ou desconforto com algo com um resultado incerto.*

Vamos começar com a sensação de preocupação e o que ela faz para nos aleijar. Quando eu assisti ao filme *Apocalypto,* que estava de volta em 2006, havia um momento em que Zero Wolf, o pai de Jaguar Paw, disse algo que vem a mim, quando penso em permitir nessa emoção que é liberada quando nós medimos os limites da nossa segurança nos ambientes que habitamos.

Aqui está a conversa entre Wolf e Jaguar, quando ele viu as pessoas na floresta trocando os peixes. Eles haviam voltado para a aldeia deles...

Flint Sky: Aquelas pessoas na floresta, o que você viu nelas?

Jaguar Paw: Eu não entendo.

Flint Sky: Medo. Medo profundo. Eles foram infectados por isso. Você viu? O medo é uma doença. Ele vai rastejar para a alma de qualquer um que o envolva. Já corrompeu a sua paz. Eu não te criei para te ver viver com medo. Ataque seu coração. Não o traga para a nossa aldeia.

Substitua o “medo” por “preocupação”, e a infecção ainda habita e debilita a alma da mesma maneira que o medo pode alimentar os abutres que atacaram você. Isso prejudica a harmonia que uma vez você conheceu, e isso dá a seus receptores um motivo de preocupação, porque você não está mais confortável com a perspectiva de algo ruim se aproximar.

Eu não estragarei o filme para quem não o viu ainda, mas Jaguar Paw teve todas as razões para se preocupar e confiar na intuição dele, ao ver as pessoas que estavam fugindo de um incidente. Mas seu pai estava muito certo sobre o que se pode fazer para uma

pessoa quando é aberta a porta para uma inundação que vai deixá-lo lá, ofegando, porque você não é um peixe com brânquias para se manter vivo debaixo d'água.

Muitos querem ser sobre-humanos quando se trata de preocupação. Pode não ser uma doença ainda, quando ela começar a dar pequenos passos em sua direção, até que você a aceite como sua amiga. A preocupação nunca deve ser uma cúmplice. Se isso interferir em seus movimentos e deixar você paralisado, então por que levá-la para a festa?

Nós nos preocupamos quando não temos controle. Pegue o seu dedo indicador... gire esse dedo ao redor e imagine esse laço invisível que você está criando. É uma força que pode se parecer com a bolha de proteção que temos quando saímos para o mundo. E o que acontece quando você para de girar esse dedo? Essa força acabou, a proteção é interrompida e o que resta é entrar em um campo minado.

Muitas coisas podem ser permitidas quando você se deixa ficar indefeso, e a preocupação é uma daquelas emoções que podem ocorrer quando você menos espera. Mas o corpo está equipado para ajudá-lo se você decidir treinar e ganhar mais conhecimento sobre como fazer isso. A p reocupação pode ser tratada melhor do que aconteceu com Jaguar Paw, que tinha uma personalidade preocupante a partir daquele ponto em diante, no filme.

Controle é o que preocupa você? Exames? Um relacionamento problemático? Uma doença? A Internet pode trazer informações falsas e levá-lo a pensar que o câncer é a razão pela qual você tem caroços no pescoço e inchaço dos gânglios linfáticos. Permita-se estar aberto às boas forças que podem vir quando a preocupação atingir você nessa hora.

Um segredo que compartilharei é quea preocupação é programada para ser usada, como um controle remoto. Não atua, até que se intromete em um novo relacionamento que poderia acontecer se você abandonasse a preocupação de que poderiam trair você, como o último homem ou mulher o fez. Ou ao falhar inúmeras vezes no

exame de matemática e saber que é preciso tentar novamente. E a preocupação de uma paixão que não estará mais com você.

Preocupe-se com algo que você pode superar. E para fazer isso, deve aplicar-se da maneira correta. Se isso acontecer, então sua preocupação pode ser atacada como faria um jogador de futebol. Eu não estou dizendo para lutar com sua preocupação só quando você estiver bem com você mesmo. E ignorar tolamente a sua preocupação se você está andando em um beco e sente que está sendo vigiado ou seguido. Seja esperto no que você faz, mas não deixe de se mover para o próximo nível.

Como a rotação do dedo, você pode aumentar e diminuir o tamanho da sua barreira: penetrar no mal que ronda você. Imagine uma raquete de tênis e nada para acertar. Tome essa preocupação, dê alguns passos para trás e bata no centro. Encontre uma maneira de fazer isso e veja até onde vão seus próprios recursos.

Lembre-se: faça o trabalho primeiro e preocupe-se mais tarde.

Nervosismo... quando minha amiga me disse que ela tinha um distúrbio nervoso, eu me perguntava o que seria isso! Um distúrbio nervoso? Eu achei isso um pouco distante e diagnosticado levianamente. Se algo é um distúrbio, então é um estado de confusão. Então, a minha amiga está num estado de confusão do qual ela não consegue sair? O nervosismo é um distúrbio do sistema? Ou a confusão é de quem declarou isso como uma disfunção?

Todo mundo tem suas próprias crenças, não vou discutir isso. Mas o nervosismo é uma coisa muito normal e trivial para alguém declará-lo como um distúrbio. Em primeiro lugar, o nervoso pode ser perturbado pelo sistema nervoso. Eu acho que os dois andam de mãos dadas, não é? Eles se encaixam tão bem juntos! Não há desarmonia em sugerir que nosso sistema nervoso tem algo a ver com nossos hábitos nervosos.

Nervoso nos hábitos alimentares. Nervoso ao lidar e socializar com os colegas e outras pessoas da própria idade. Nervoso ao subir para o palco e cantar uma música ou ler uma peça de literatura.

Uma coisa engraçada de se mencionar seria a *rapper* Cardi B. Não me julguem na escolha do personagem, ela é muito mais uma personalidade de quem muitos não gostam porque tem a tendência de dizer o que lhe vem à cabeça. Mas é isso que as pessoas precisam entender: ser você mesmo, e verdadeiramente você mesmo, é um nervo que perdemos no caminho da autoaceitação.

Mas Cardi B não precisa disso, mesmo quando lida com médicos e artistas profissionais de programas de bate-papo, que estão muito nervosos para lidar com uma mulher tão impetuosa. Ela é sincera, e não como o que a sociedade quer que ela seja. Quando você entra em um café e os olhos de todo mundo estão em você, você se sente no centro e colocado no radar do julgamento de todos. E isso é nervosismo, não é? Aja de uma certa maneira. Sente-se de uma certa maneira. Faça como todo mundo faz, até que um deslize faça você se sentir tão autoconsciente quando tossir porque a sala ficou quieta. Ou quando você está no telefone e fala um pouco alto para não parecer desagradável. É uma coisa difícil para mim ver e sentir, quando ouço música e tenho que negar a necessidade de agitar todo o meu corpo com algumas batidas afro, quando a música me agrada. Eu quero me libertar e encontrar almas com o mesmo espírito; é uma bênção disfarçada.

Mas voltando ao ponto de usar a Cardi B como razão para explicar o nervosismo, quando ela falou sobre subir ao palco, disse que ela se vê inflexível. Mas, então, ela leva sua mente para uma zona onde diz: “essas pessoas vieram me ver, então, o que é o pior que pode acontecer?”.

E essa é a atitude correta para o seu “não-nervoso”. Ela está enviando sinais que vão perturbar o fluxo de negatividade. E, ao fazê-lo, poderá voar como o famoso Lenny Kravitz cantou. A maneira dele de lidar com os nervos é questionar por que está lá e brilhar, fazendo sua performance para as multidões que pagaram para vê-lo ao vivo. Ame Cardi B ou a odeie, é um bom conselho vindo de alguém que recebe muito ódio.

Perceba que o pior que pode acontecer é uma questão muito relevante para todas as situações. Posso falhar? Mas qual é o pior que pode acontecer? Eu poderia perder meu emprego? Isso é o pior

que pode acontecer? Não serei capaz de encontrar outro? Se eu sei que tenho as qualificações, a determinação e a motivação, o que me impede de conseguir outro?

Eu sou odiado. Esse é o pior resultado, então? É bom ter o mal eliminado antes que ele cause estresse. A probabilidade de eu estar nas ruas pode estar lá, mas, se continuar positivo vão me tirar dessa rotina? Ninguém é tão ruim assim. Alguns fazem. Outros não.

Você está preso em um país do terceiro mundo sem água, comida, roupas ou com a preocupação de guerra? Se a resposta para isso é sim, então meu coração vai para você, mas, ainda assim, sempre há esperança, e a pobre criança que sorri com seus amigos enquanto brincam com a pedra porque não podem pagar uma bola de futebol é um bom karma escrito por todas aquelas crianças. Elas valorizam o pouco que têm com a felicidade.

O vagabundo que me oferece um chip, embora seja tudo o que ele tem, com um sorriso no rosto, está fazendo mais justiça do que aqueles que têm abundância e são egoístas. O nervosismo de não ter uma cama pela manhã o deixou, ele não tem mais valores para coisas ligadas ao mundo. É por isso que muitas dessas pessoas andam desiludidas com a maneira como você as percebe. Mesmo que pareçam uma bagunça horrível. Alguns escolhem esse estilo de vida. Sim, talvez se o mundo fosse diferente, estar na rua deveria ser uma experiência saudável, mas isso não é para este livro.

Então, onde eu estou indo com tudo isso? Para a cozinha, claro. Para todos os leitores que encontram alguma compreensão e cozinham uma receita para o que pode derrotar a menor das emoções. É normal estar nervoso. Um primeiro encontro. Um primeiro beijo. Uma pessoa que você gosta. Uma corrida. Seja o que for que você escolha, pergunte a si mesmo: “Eu posso consertar isso?”.

Aqui estão algumas palavras:

Porque toda vez que eu te vi fiquei nervoso

Tremendo e tremendo nos joelhos

E assim como todas as músicas que eu não ouvi, ainda não,

Eu não conhecia as palavras na minha frente

Na minha frente, e oooooooh

Mas eu não quero saber.

Não dê ao nervosismo o mesmo tratamento que Gavin James deu, mesmo que ele realmente gostasse da garota. Debata o que é tão errado e considere que não há necessidade de pintar uma obra-prima de desilusão. Concentre-se… envolva-se... fique de pé... e veja que não é absolutamente nada para agonizar.

Agora, vamos ao desconforto em um determinado resultado. Se estivéssemos sempre sabendo o que aconteceria, você acha que seria positivo ver exatamente como isso seria compartilhado antes de nós? Basta dizer que você tem uma audição musical, e você sabe o que vai passar antes do evento acontecer. Isso seria benéfico para você?

É a simplicidade de não ter que passar pelas ações que nos torna humanos. Isso tiraria um módulo-chave que a vida nos dá para nos esforçarmos em não sermos uma máquina. Porque, sem movimento e emoções, o que seria nós, senão parafusos, metais, pistões, motores e válvulas?

É bom temer o resultado. Para se preocupar com a falha. E ficar nervoso por não fazer dessa moeda algo regular. É o que aumenta suas chances de melhorar a si mesmo. E é aqui que eu digo para amar o que isso faz de você uma pessoa normal. Transforme-a em uma história inspiradora para contar e entenda que, quando vibrar com essas sensações, pode direcionar a história certa para você.

Mas esperar que tudo seja perfeito, em seus termos, e prontamente disponível em seu tamanho exato, é ser ignorante de como as coisas funcionam. Quando nós sentimos, isso nos toca e nos mantêm no circuito. O resultado nunca é para ser alcançado nos termos que você definiu. Eu não posso enfatizar o suficiente para que aqueles que lidam com essas cartas reais tenham passado pela maior parte do que a definição diz quando se trata de ansiedade. E eles saem do outro lado com um traço de personalidade que diz que eu não me importo mais com isso.

E terminarei aqui: o resultado é uma aposta que todos nós devemos fazer.

Capítulo 2

Abordagens para gerenciar a ansiedade

Pode haver muitas maneiras de se fazer isso. Uma amiga que eu conhecia tinha um parceiro que estava propenso a desmaiar. Eu chamaria isso de desordem de desmaio? Não. Mas ele desmaiaria do nada à menor aflição.

Nunca foi uma ocorrência risível. No entanto, ambos pareciam achar muito engraçado quando resolviam uma maneira de torná-lo menos chamativo. Havia outros fatores que me vieram à mente. Seus hábitos alimentares estavam longe de ser nutritivos, e ela preferia açúcares refinados, petiscos de batatas fritas e biscoitos, que de nada servem quando se trata do que o corpo precisa. E como nossos corpos são compostos apenas de água, precisamos reabastecê-los.

Sua maneira de lidar com os desmaios, que os médicos atribuíam à pressão alta e a um batimento cardíaco irregular era, simplesmente, sentar. Mesmo se estivesse no banco, na grama ou até mesmo apoiado em um local que pudesse sustentá-lo. E isso ajudava a acalmá-lo, relembrava suas concepções, encontrava novamente a paz com seu eu interior e deixava que tudo desmoronasse em um ritmo que não o deixasse sem fôlego.

E isso me leva a outra abordagem para administrar a ansiedade: isso é de Bruce Lee e do escritor Paul Dooley, que escreveu um artigo sobre a citação da água de Bruce Lee, com um pequeno trecho do próprio Paul. Bruce foi um filósofo criador de palavras:

A água é sem forma e não resistente. Se pudéssemos ter nossos estados mentais e emoções seguindo essa linha, este estado maleável seria benéfico, mas é claro que isso exigiria preparação. Como a maioria das coisas que aprendemos, temos que praticá-las antes de sermos bons nisso. No caso de

viver com ansiedade, isso significa aceitar, fluir e relaxar diante da ansiedade, que pode nos ajudar a aliviar a tensão constante e o medo com o qual vivemos, ter a chance de descansar.

Deixe-me detalhar isso... a prática realmente torna você perfeito. Seja um ofício ou habilidade, mesmo sendo naturalmente talentoso. Quanto mais você trabalha nisso, melhor se tornará. E quando você é apaixonado a ponto de saber o que vai suceder, não há como parar o fluxo que pode ser trocado entre você e a conexão universal que alimenta e instiga suas ações.

O que Bruce Lee fala é a corrente da água. E como a nossa corrente sanguínea, ou o ciclo menstrual que as mulheres experimentam, que é uma limpeza, embora muito desconfortável, é a maneira como devemos tentar ser. Devemos limpar para reabastecer. E quando o corpo se livra do lixo através dos nossos portos de saída, fica claro que temos a chance de recuperar um novo módulo do nosso eu interior.

Volto para a água de Bruce Lee... e trago-o ao lado da limpeza do eu, que pode ser encarregada de como abordar a ansiedade. Chegou a mim apenas de forma aleatória, que estamos sempre produzindo resíduos do que consumimos. E se não nos tratamos com respeito, sendo a comida um exemplo, então como podemos nos dar ao luxo de pensar que o ciclo interior estará em sintonia? Você deve cuidar do intestino. O intestino é o ser total, e pode acabar com todo o seu dia. Esteja ciente de que o que você digere diz muito sobre o descarte, na saída.

Aqui está um exemplo de digestão e por que é tão importante entender o que isso realmente significa:

À medida que a comida passa pelo trato gastrointestinal, os órgãos digestivos dividem a comida em partes menores, usando movimentos como mastigar, apertar e misturar sucos digestivos, como ácido estomacal, bile e enzimas.

Com tudo o que acontece dentro de você, é correto fazer o certo. Uma boa dieta está tão rara no mundo de hoje... Muitos estão comendo apenas alimentos crus, vegetarianos e frutas, e a carne está sendo descartada do consumo.

A carne fornece B12 (DNA), que é fácil para o corpo absorver. E não apenas isso, mas uma simples busca na Internet dirá que a carne vermelha tem antitoxinas, minerais, B3 — dependendo da carne que você come. Portanto, consuma a carne vermelha — se você souber que o açougueiro e o fazendeiro estão mantendo a quantidade de nutrientes mais satisfatória, do ponto de vista orgânico. Porque a realidade é que a carne vermelha, nos dias de hoje, não é a melhor opção.

E eu não estou pregando a vida alternativa quando se trata de comida, mas, atualmente, o que você come é cada vez mais o que contribui para 90,9% das doenças mentais e celulares. E isso é baseado nos sintomas que eu vejo depois de uma corrida simples ou de alguns alongamentos e exercícios para os músculos das costas — ou mesmo se uma caminhada ao redor do parque ajudará Wilma, que diz que nunca poderá trabalhar novamente por causa de suas costas, e à sua tendência a comer alimentos processados, que ela esquenta no forno.

Ou a criança que tem TDAH e é viciada em refrigerantes — porque o ácido fosfórico é a chave dos refrigerantes. E, depois, há xarope de milho, rico em frutose, bisfenol e ácido cítrico, que soam perigosos apenas lendo-os em voz alta. Eles não são bons.

A questão é que, para abordar a ansiedade, você precisa consertar o que está dentro de você. E comece com o que você está comendo. O mundo está acordando. Eles estão vendo essas associações alimentares que estão sob restrições para nos alimentar. Mas, o que é pior, é que o mundo em que vivemos naturalmente pode produzir alimentos que nos dão tudo o que precisamos. Frutas, comida verde. As coisas menos adocicadas, que são brandas e brilhantes, podem melhorar seu estado mental.

Se você tivesse que trabalhar da cabeça aos pés, então deveria se fixar no cérebro. A síndrome cognitivo-comportamental é o que eu gosto. Esse palácio mental de que Sherlock Holmes fala. Faça dele um santuário, quando tudo o mais é uma prisão. Dê-lhe o tratamento que nenhum médico pode ver. Nenhum terapeuta pode te tocar além do que você permite. Então, por que não permitir que

os trabalhos de pesquisa e uma dieta saudável consertem as irregularidades do estresse?

E, eu sei, nem sempre é fácil equilibrar o trabalho, comer, multitarefas, se você é uma mãe com três filhos e um marido. Ou em um relacionamento. Seja o que for, um ditado que atualmente está comigo é que o tempo pode ser gerenciado de forma eficiente. E outra: se alguém realmente quisesse, mudaria sua programação. As pessoas geralmente estão ocupadas, em movimento, e deixam de pensar, relaxar. Fique sozinho com seu cérebro por uma hora.

É crucial relaxar. Isto não é feito o suficiente. As tribulações mais mesquinhas e mundanas são aquilo com o que as pessoas se preocupam e se sentem ansiosas. E não há julgamento da minha parte sobre uma garota que precisa fazer o cabelo às dez da manhã, porque vai participar de uma festa. Ou um cara que deve chegar em casa para ver a Inglaterra jogar a partida da Copa do Mundo: estressar-se o tempo todo quando houver falta, mesmo que alguns argumentem: “mas é a Inglaterra!”. E uma preocupação recente não foi que não havia leite suficiente para a manhã com a pessoa à beira de um surto de acne. Ansiedade pode vir no menor dos pacotes.

Então, sim, a ansiedade pode ser sobre as menores coisas. Não ter a cor do cabelo certo. Não namorar a mulher certa. A necessidade de acalmar e relaxar não só os seus músculos, mas o queixo, que está tremendo. Lide com seu corpo. É sua casca dura; então, aprenda a trabalhar com ele.

Portanto, isso pode ser uma linha desgastada; mas trabalhando em um local e, em seguida, voltar para casa, para as tensões de uma família que está sob fogo, não deve ser o caso. O seu lugar de descanso deve ser um refúgio, um *spa*, um tempo para você relaxar, um pequeno luxo de ter que mergulhar os pés em escalda-pés, ou apenas dar a eles alguma atenção. Acredite ou não, quando você preenche e ama o exterior, isto se transfere para o seu interior.

Eu não vou entrar no estresse dos trabalhos regulares e como estes causam tanta desarmonia entre o Universo, que está sempre lá para prover a você, e a falta de amor-próprio, que no final do dia é tudo

que você pode se dar. Ninguém mais pode amar mais você do que você mesmo. E as pessoas podem estar lá, ajudá-lo a pensar nas dificuldades de lidar com sua ansiedade e ataques de pânico, mas quando eles precisam sair, ir trabalhar ou continuar com suas próprias vidas, o que você fará? Nós viemos a este mundo sozinhos, sim, mas não para sermos arrumados em um canto onde não podemos usar as ferramentas que estão lá. Devemos estar constantemente nos reabastecendo.

Capítulo 3

Identifique seu problema

Mencionei algumas histórias no início do prólogo, que envolviam indivíduos que tiveram problemas muito sérios em suas vidas, que precisavam ser resolvidos. Houve a mãe que perdeu seu filho, um rompimento de relacionamento devido a mal-entendidos, os exames finais e a morte súbita que prolongou a culpa na mente do filho.

Cada um desses problemas tem um subenredo, como um romance, que eu espero que o ajude. Eles são bons, no sentido que trazem vários métodos que você pode tentar usar para si mesmo, quando se identifica com um problema que aumenta seus “sinos do inferno”.

A primeira história com a mãe é um caso em que a ansiedade pode ser um fator decisivo quando você sai do pânico, do estresse e passa para o beneficiário materno que deveria ser.

É um caso muito grave para Kelly perder seu filho, ou qualquer mãe e pai, e sem os sintomas de suas emoções, que quase a levaram ao chão berrando e chorando — ela nunca teria sido capaz de aprender como chegar ao topo do jogo. Porque seu corpo vai trair você, às vezes. Isso acontece. Como quando sentimos atração sexual, ou quando a química é predominante e não há como negar que o que você sente não pode ser traduzido em palavras, mas você e essa pessoa têm uma conexão sem ter que dizer uma palavra.

Esses podem ser nossos corpos que agem nos momentos em que não esperamos. Eu acho que eles ligam esse atributo a um ataque de pânico que vem do nada. O corpo de Kelly começou a se desligar como um paciente com câncer cujas células estão sob ataque e não param de crescer. Eu não acho que o câncer existe, mas isso é outro conto, porque os corpos podem ficar muito doentes, mas não é um câncer feito pelo Homem que pode ser dado a você através de métodos que muitos estão aprendendo. Nós,

finalmente, decidimos se queremos viver ou morrer. Tempo passado ou futuro, isso não importa.

Mas todos nós temos crenças diferentes, e tudo que estou dizendo é que, para Kelly identificar o problema, ela teve que encontrar o local do nascimento. E isso foi no momento de seu ataque de pânico e apreensão. E para ajudá-la a se recuperar, Kelly fechou os olhos, aprofundou-se na base do que conhecia — seu filho — e pensou pelo que um menino seria atraído. E quando o guarda se aproximou para dizer que estava enviando alguns outros seguranças para procurar o menino, ela já havia começado a checar todas as lojas de brinquedos, com sua apreensão diminuindo, porque ela permaneceu alerta, pensando em alguma coisa.

Seu filho poderia ter sido levado por um estranho? Sim, a triste realidade é que poderia ter sido o caso. Um mundo estranho, esse em que vivemos. Com homens e mulheres muito doentes. E ela chamou Solomon com um pouco de temor, mas lutou com o medo de que nem todos ouvissem a voz de seu filho novamente, voltou para a linha de partida, pronta para correr, não importando qual fosse o resultado. E essa é uma coisa premiada para se fazer.

Quando perguntei a Kelly sobre a terrível perspectiva, ela disse: “Eu nunca me perdoaria por minha negligência. Se Solomon tivesse desaparecido, eu ficaria triste para sempre. Mas, na época, eu permaneci otimista de que meu filho estava em algum lugar naquele shopping, procurando por sua mãe, e que ela precisava estar em seu melhor, porque se eu tivesse cedido às dores no peito, com a perda do autocontrole, minha mente tornando-se branca e vaga, e os tremores que vieram porque eu estava recebendo olhares de outras mães que me julgaram inapta — me diriam que eu sou uma mãe ruim — então eu teria me tornado prisioneira daquela armadilha primitiva do corpo.

Mas Kelly localizou a armadilha do corpo e suas chances aumentaram. E quando ela encontrou Solomon do lado de fora de uma loja de ursinhos, sendo segurado por um dos trabalhadores que estava levando-o para Achados & Perdidos, ela ficou impressionada com a alegria de encontrá-lo, ao ver que ele se virou para ela. Ela correu para Solomon.

“Ensinou-me a lidar com a pressão quando se trata de situações que são implacáveis na mente e podem, realmente, mandar uma mãe para uma instituição mental. Eu me dou um tempo, agora. Um problema que tive foi juntar tudo até explodir da pressão que tudo trouxe. Agora, o que eu faço é correr alguns passos para trás e pensar, e então agir de acordo com o que pode me ajudar a superar esse dilema."

Tasha e seus estudos foram algo semelhante. No dia de seus exames finais, seu colapso veio horas antes de ter que entrar. E eu mencionei que tudo contribuiu: má alimentação, falta de sono, o cansaço dos olhos na tela do computador, pouco exercício, com o corpo preso na mesma posição, sem alongamentos... tudo formou a onda de choque que se transformou em um ataque de pânico muito ruim, e que não era apenas pelo excesso de estudos.

Tasha disse: **“Meu obstáculo era meu estilo de vida em geral. De comer refeições de estudantes, como macarrão processado, latas de sopas, cereais açucarados, batatas fritas gordurosas, barras de chocolate, Pringles, tortas e, em seguida, evitar qualquer coisa saudável. Foi só até meus exames chegarem que eu sabia que estava com falta de energia, sistema digestivo ruim, inchada, incapaz de dormir e achando que esse padrão estava ficando cada vez pior. Eu decidi mudar algumas coisas. E, nos meus exames finais, era certo que o que precisava ser mudado era um simples redirecionamento. Então, fui dar uma volta, afastei-me de tudo, bebi muita água. Depois, voltei, fechei os olhos e deitei na cama por uma hora, com uma música angelical.**

Eu precisava fazer algo drástico e isso era uma coisa muito incomum para mim. Então, quando eu coloquei essa música e flutuei, levei séculos para encontrar aquela voz que diz para desligar tudo: ‘Não entre em pânico. Não aplique mais tensão. Você consegue fazer isso. Você pode realmente fazer isso’.

E eu mantive essa voz interior de ‘você pode fazer isso, Tasha’, até que eu levantei e fui fazer meus exames. E se não fosse por eu tentar consertar isso, eu não teria passado.”

Em seguida, o rompimento que envolveu Timóteo tem mais a ver com as portas trancadas que não desejamos abrir. Timóteo havia sido enganado muitas vezes. E isso vem com a característica de ser um cara legal, cuja credibilidade é baseada em não conhecer a pessoa pelo que ela realmente é. E, sim, você pode gostar do pacote externo, mas o que está dentro pode ser um produto sem fio que não consegue se conectar.

Timóteo sofreu uma lavagem cerebral no padrão de beleza da sociedade. Ele tinha um bom emprego, um bom carro e gostava de mulheres que — sendo honesto — eram muito caras. Eu chamo isso de tipos com data de expiração e, para ser justo, muita gente vive assim. Então, essas mulheres, embora usassem Timóteo, também estavam sendo usadas por ele (suas palavras, não minhas).

E quando ele entrou neste relacionamento de longo prazo, ela não estava à altura do seu padrão. E houve muitos problemas que vieram com isso. “Porque ela não era meu tipo adequado: não era bonita o suficiente. Eu, enlouquecidamente, me preocupei em ser aquele que era o trapaceiro. E isso se projetava cada vez mais à medida que eu a amava mais, mas nunca a imaginava da mesma maneira. No final, meus ataques de pânico foram de não ouvir o quanto eu precisava ver minha futura esposa, mas acabou acontecendo o contrário.

“Acusei-a das coisas mais escandalosas durante meus ataques de pânico, como ter relações com colegas de trabalho, vários parceiros, ficar até tarde e ser uma prostituta com todos os homens que ela conheceu. Eu sempre fui ciumento. Comecei a me controlar e perdi minha própria atratividade por causa disso. Quando ela foi embora, e isso me magoou muito, comecei a me afastar dos namoros, das mídias sociais e das mulheres em geral, e comecei a descobrir porque estava tão atraído pela beleza superficial.

Foi uma época assustadora. Eu estava frequentemente sozinho. Com a necessidade de uma parceira. Mas o apelo do glamour se perdeu em mim. Não que as mulheres glamourosas sejam todas aproveitadoras, mas, em geral, aprendi que meu

problema era que eu queria o que não poderia ter, e o dinheiro ajudou nisso. Mas eu estava tão vazio o tempo todo... E a única mulher que entrou na minha vida foi quem me deu o que eu estava perdendo: realismo.”

E finalmente, o luto com Clive. Isso será breve ...

“Vou dizer isso agora: a morte da minha mãe foi difícil, porque fiz do meu trabalho uma prioridade, e não ela. Ela era alguém que era o mundo para mim, e isso me atingiu com tanta força que desenvolvi o medo de voar. Até mesmo pisar em um avião me deixava enjoado e tonto. Eu fiquei em pedaços.

E tive que fugir, me perguntando se eu precisava de um médico. Foi muito ruim. E, ainda assim, tenho tremores quando embarco num avião, porque a apreensão da culpa me prende. Mas estou superando isso agora, concentrando-me nos padrões que se revelam quando não temos controle sobre isso. A hora de minha mãe chegou. E para eu me curar, tive que encontrar maneiras de aceitar isso. Todos nós morremos. E alguns dizem que nós vivemos. Então, deixei minha mãe viver em minhas lembranças, ainda dolorosas, mas decidi não desperdiçar a morte. Mas vejo isso como um caminho que pode levar a um melhor meio de vida para ela. Eu realmente acho que ela está mais feliz agora.”

Capítulo 4

Identifique seus padrões de pensamento

Sim, é algo muito importante que precisa ser feito para qualquer um que tenha um coração batendo e nós no intestino. O que pensamos é o que podemos nos tornar. Eu digo podemos, porque o poder das palavras e pensamentos pode ser prejudicial para a sua saúde.

Aqui estão algumas citações:

"Palavras são de graça. A questão é como você as usa, e isso pode custar caro." - KushandWizdom

"Levante suas palavras, não sua voz. É a chuva que faz crescer as flores, não o trovão." - Rumi

Essas citações falam comigo, e espero que façam o mesmo com você. Substitua “palavras” por “pensamentos” — costumo substituir palavras e ver se ainda se ajustam. E os pensamentos são ainda mais livres que palavras. Ninguém precisa conhecer seu padrão de comunicação consigo mesmo. Mas o que está escrito lá em cima, pode ser transferido para todo órgão, vaso, função, coração e cérebro. Assim, a vitalidade com que você mantém seu cérebro saudável, com uma dieta adequada, é essencial, porque você deve praticar um método eficiente, que pode programar uma nova maneira de pensar.

Por exemplo, mensagens subliminares são muito prevalentes no mundo de hoje. As da publicidade são algumas delas. E música, especialmente música *mainstream*. Compartilharei com você um truque, que pode ser usado em você mesmo para sustentar uma melhor qualidade de pensamento. Mesmo se você achar que é inútil envolver-se com palavras que lhe trazem luz e vida. E isso pode ser, simplesmente, “eu me amo”; “hoje vai ser um bom dia”; “nada vai me derrubar”. E diga isso em sua mente, não em voz alta. Diga ao seu corpo o quanto você gosta dele.

Pode parecer improvável e estranho, mas o seu eu interior é o que você está atendendo, no final. Fora é apenas o que o mundo vê. Se você trouxer para si mesmo uma enxurrada de negatividade e vacilar diante das pressões dos desafios, como pode esperar triunfar no andar de cima? Quando você é empurrado contra a parede por um desafiante, por que você se encolhe? Qual é o pior que poderia acontecer? Eles podem sobrecarregar você, e se ir embora é o melhor para você, então faça isso.

Limpe o que você lê e assiste. Verifique se está obtendo informações e informações do mesmo modo que precisamos de vitamina C e D em nossos corpos. Isso ilustra você para agir proativamente? Pode impulsioná-lo para o seu próximo projeto? Será que vai consertar a bagunça em que você está com esses ataques que vêm quando menos se espera? Por que eles estão lá em primeiro lugar? Dê tempo e espaço. E descubra que o que você alimenta no sistema respiratório é provavelmente o que você irá reproduzir de muitas outras maneiras.

Envie seus sinais mentais que regarão seu jardim. O amor-próprio contribui para um melhor equipamento no mais alto nível; e quando você abrir uma planilha de como isso pode ser melhor, então pode ter vibrações de positividade. Você vai encontrar tudo o mais que vai cair e queimar, se você não equilibrar o positivo e o negativo.

Uma canção de Hozier, *Canção de Ninar do Incendiário*, diz:

Tudo que você tem é seu fogo

E o lugar que você precisa para alcançar

Você nunca vai domar seus demônios

Mas sempre mantenha-os na coleira

Há bem e mal no que pensamos e reprocessamos. Fique em sintonia com os padrões formados de como você vive sua vida. Use o que energiza você. E identifique o que sufoca seu progresso. Tenha um encontro com você e com mais ninguém. Não tenha medo de olhar para a escuridão da sua psique. Alguns voltam escaldados. Outros acham suas vidas atualizadas e novas.

Capítulo 5

<u>Padrões de pensamento negativo</u>

Você deve aprender a fugir disso. E não é tão fácil. Acostumamo-nos à rotina quando nos dedicamos ao relógio estruturado de 24 horas, que afirma que devemos trabalhar a maior parte do tempo.

O tempo é precioso para você. O que você desperdiça, não pode voltar. Então, por que permanecer na negatividade? Aqui está a definição:

A expressão de crítica ou pessimismo sobre algo

A melhor maneira de descrever o que a negatividade faz para o corpo é mexer com a sua energia, endorfinas, serotonina e tudo que trabalha para dar-lhe aquele impulso quando você se levanta. Quando você encontra negatividade, parece quase como um cano de esgoto que está esperando para vazar em cima de você. Ele vem com um preço, e quando esse preço nunca expira em torno daquela pessoa que parece pensar que o Sol é um buraco negro, ou está doente até a morte quando tudo o que tem é um resfriado, pode ser uma técnica de vampiro de energia.

Isso é a minha opinião. A negatividade suga muito a positividade. E isso, em si, é a obra de uma entidade sobrenatural. E se você é o único a morder seu próprio pescoço, então tome cuidado. Isso é ainda mais ameaçador para a vida do que um vampiro que quer trazê-lo para a terra. Ele pode arruinar você. Mas o que espera na linha de chegada quando tudo termina é você mesmo, e como você escolhe lidar com a destruição dele.

Se você, infelizmente, optar por tirar sua vida, então isso é um problema, não é? Isso não é, de forma alguma, colocar a culpa nos pensamentos negativos que levam a tal tragédia. Mas a responsabilidade, independentemente da idade, está na *persona*

dessa pessoa. Seu estado mental e a ajuda de que precisa. Eu adoraria dizer que é culpa dos criminosos, mas uma vez eu testemunhei uma garota abusada sexualmente desde a tenra idade, eventualmente engravidando duas vezes com os filhos do padrasto — criando-os e dizendo que não era culpa deles, e que ela não abortaria.

Agora, se através desse conto angustiante, uma mulher pode fazer tudo isso e eliminar a negatividade de ser mãe daqueles filhos com amor e bondade, mesmo que ela quisesse matar seu padrasto, isso mostra o brilho de quão fortes podemos estar nos rostos dos nossos adversários. Ela é uma heroína, não só por lutar contra um ambiente insalubre, mas por tolerar um padrasto perverso que a explorou.

Ele está na prisão. E ela pode se livrar disso. Mas isso nunca mudará o fato de que ela permaneceu positiva através de uma história tão horrível e manteve a evidência de porque recebemos as ferramentas para ter sucesso através da aspereza. Infelizmente, o Universo nunca nos fornece algo com o que não podemos lidar. E alguns atingiram fins terríveis, mesmo tendo que permanecer em circunstâncias tão negativas.

Se você puder se ajudar, mais do que outros que não podem, então não há realmente nenhuma desculpa para eliminar o antigo e substituí-lo pelo novo. Não se apaixone por não poder fazer isso, e nunca será capaz de fazê-lo. Acabe com a adivinhação de seus talentos e programe as habilidades com que o corpo humano foi criado. Você sabe que a programação começa com o que você subconscientemente permite? Desenvolva essa resiliência para acreditar em tudo que você vê ou lê, faça sua própria pesquisa. Não aceite, apenas, o conselho de alguém. O que funciona para você é vital para o que produzirá o melhor de você. E quando você aprender a fazer isso, verá uma mudança na realidade que era tão sombria. Aproveite ao máximo tudo que lhe é apresentado.

Capítulo 6

Eliminar as coisas que te impedem

Outra área que vamos tocar agora é eliminar o que te impede. E existem três componentes-chave para isso. Então, ficarei feliz em guiá-lo rapidamente sobre o que precisa ser feito. E eu não vou sobrecarregar você de jeito nenhum.

Procrastinação: é o ato de atrasar alguma coisa. Você acha que faz isso? Muitas vezes adia um sintoma que está incomodando, ou ignora aquela conversa que realmente te machucou, só porque você não quer ser o único a forçar o passado de volta ao presente?

A procrastinação, para mim, às vezes pode ser um período de autorreflexão. Um tempo para analisar o que está impedindo você de concluir a tarefa ou o ato que parece evitar. Um procedimento simples, como não terminar esse romance que você parou de ler. É difícil se concentrar. E é para onde estou me inclinando. Foco e concentração são dois fatores-chave para você procrastinar, e você deve encontrar tempo para completar o que é preciso fazer.

É sempre bom terminar um romance. Eu sinto que ele está terminado e posso corrigi-lo, fazer alguns ajustes ou voltar mais tarde. Eu vou dizer o mesmo para você: trabalhe em esfriar, descontrair, resolver todo o seu corpo e estado mental, e, então, tente focar seu cérebro na tarefa. E se você está inquieto, então volte para ele, mas certifique-se de completá-lo. Essa sensação de satisfação é boa para todo o seu ser.

Pânico: se é incontrolável e causa um comportamento errático, então ele precisa ser reduzido ao atraso que a procrastinação é definida. Faz sentido. Quando você atrasa esse ataque de pânico, o que você está fazendo? Você está tomando de volta o que te invadiu. E quando você o transforma em uma imagem agradável, pode ver todas as camadas que precisam de um novo revestimento.

E volta ao foco e concentração. Traga isso para o *cockpit* quando decolar e destruir a raiz. Não tenha medo.

Preocupação: Eu disse isso antes: o que é o pior que pode acontecer? E essa é uma pergunta tão simples, que mais pessoas deveriam se perguntar quando não estão tão mal. Novamente, meça o peso disso se você estiver realmente em perigo e sua vida estiver em risco. Eu odiaria que qualquer coisa acontecesse a alguém sob a estupidez de pedir isso de vez em quando. Mas o que estou afirmando é que a preocupação pode ser de, praticamente, pensar demais até sufocar.

Concentre-se na bondade que pode vir do seu mau humor. E tenho certeza que você pode ver. Está lá. E se você está matando você, reclamando de você e causando esse dano em sua vida, porque tudo o que você faz é se preocupar, então encontre tempo para fechar os olhos do mundo e de todos ao seu redor, mudando sua perspectiva. Pesquise a arte da respiração, descubra o que deve comer para quebrar o processo do corpo e procure métodos para flutuar como uma borboleta e picar como uma abelha.

Capítulo 7

Enfrente os seus medos

Espero que durante esta leitura você encontre uma maneira de melhorar a si mesmo e enfrentar os bloqueios mentais que lhe atormentam. Eu tentei abordar de um ângulo que se adapte ao que estamos enfrentando no mundo de hoje.

E as principais contribuições para a ansiedade e o pânico são a falta de relaxamento e o tempo de que tanto precisamos. É muito importante comer bem e demonstrar amor-próprio por você, mais do que por ninguém. Sim, devemos amar nossos vizinhos. Como Bob Marley disse: um amor. E isso é tudo que precisamos. Mas faça o mesmo por você quando estiver confuso e preso.

O que causa essas emoções dentro de você pode ser eliminado do mesmo ressentimento que você mantém quando sufoca os milagres da anatomia humana. Agora, construir sobre uma superfície rochosa não significa que cairá como o jogo de Jenga.

É bom sacudir de vez em quando, é bom sentir medo, preocupação, pânico e ansiedade. Isso o mantém alerta para a próxima fase da sua vida, pois leva você ao ponto em que algo está em desequilíbrio e precisa de atenção. E isso é saudável. Isso significa que uma falta de comunicação está acontecendo, e é a sua chance de voltar reparado da experiência.

Existem maneiras mais espirituais de aproveitar o medo, mas isso não está no tópico. Então, vou compartilhar uma citação e deixar você com a surpresa de como isso é verdade:

“Faça a coisa que você teme, e a morte do medo é certa.” - Ralph Waldo Emerson

Capítulo 8

Praticar o relaxamento e a atenção plena

Fico feliz em chegar a este ponto com você. Você sabia que durante este livro o alvo era o estado mental? É aí que a dúvida começa, e é aí que ela precisa terminar. Mas, como um carro precisa de gás, o corpo humano precisa se restaurar com ingredientes que o mantenham em ordem.

Permita-se, pelo menos, a algum descanso e relaxamento quando puder. E no trabalho, se você estiver sob muita pressão, peça por alguns instantes para recuperar a compostura e voltar renovado. Sempre encontre tempo para regenerar a energia que está sendo paga, porque você nunca deve ser abusado excessivamente quando essa é sua propriedade mais valiosa no local de trabalho.

Você deve reservar um tempo para recuperar as vibrações e a energia que você distribui. Nós, inconscientemente, interagimos com energias das quais não temos consciência. Algumas são ruins. Outras são boas. E nunca é fácil sacudir o magnetismo das palavras que podem tornar o seu dia excelente ou levá-lo ao chão.

Então, sim, proteja-se com métodos que aprendam a se intrometer com os acordes certos para a sua melodia. E isso significa identificar o que funciona e lhe traz alegria ao longo do dia, e o que é meio fora de tom. Se isso te incomoda, então retire-se educadamente e veja se isso apagou a dúvida e o desconforto. É tão fácil ser legal e ter medo de falar o que você pensa. Mas é a sua saúde, e a ansiedade e o medo que podem ser removidos, apenas aprendendo a se desligar das ocupações do dia. Encontre tempo, concentre-se e ame-se completamente.

Conclusão

Seus objetivos de longo prazo. E um plano de ação

Agora que chegamos ao final do livro, gostaria de dizer que uma maneira de lidar com sua situação pode ser organizada em um plano, que irá render melhorias em seu estilo de vida.

Um curso de ação é simplesmente, como mencionei antes, um intervalo do mundo. Poderia ser de seus filhos. Do marido. Da esposa. Do parceiro. Da amiga. Seja qual for o *status*. O tempo não será desperdiçado quando você se deitar, sentar, beber alguns chás de ervas e substituir a dieta que te deixa deprimido e incapaz de mudar de sofá.

Você não pode esperar resultados bons com ingredientes ruins. Muito de qualquer coisa não é recomendado; então, equilibre o que você consome e aproveite o que você quiser comer, mas certifique-se de que é como seus objetivos devem ser: iguais em peso.

Um pequeno plano pode começar mudando como você vê os resultados, permitindo que seja o que deve ser e não tentando controlar o inevitável. O que acontece é por uma razão, mas temos a escolha de como lidamos com isso. Aprenda a aceitar o destino e as linhas que foram escritas para você.

Seja mais feliz. Se você puder se dar ao luxo de ler este livro, já poderá fazer as escolhas certas. Sempre saiba que, lá fora, há uma pessoa que poderia estar em sua situação, e pior. Então, diminua a preocupação que tem, em um país onde você tem um teto, emprego, família e, pelo menos, alguma responsabilidade de agir e não apenas falar.

Mas, por favor, saiba que você é tudo que precisa. E ninguém mais. Quando o ser humano dominar o que realmente somos capazes de conquistar, não haverá mais dúvidas sobre ansiedade e

preocupação. E você verá por si mesmo que o poder de cura começa com uma meditação simples.